

# STAGES & EXCURSIONS CULTURELLES

JUILLET 2024



# SOMMAIRE

## STAGES

ARTS PLASTIQUES & VISUELS p. 02

DANSE p. 02

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 03

THÉÂTRE p. 05

TERRE p. 06

**EXCURSIONS p. 08**

**INFOS PRATIQUES p. 09**

**TARIFS p.10**

## STAGES : ARTS PLASTIQUES & VISUELS

©Express Yourself



### Je libère mes émotions

Express Yourself - Isabelle Morales

Contact : 06 50 76 40 82

**Mar. 02 ; 09 juillet**

**10h-12h**

Dès 13 ans

Laissons-nous guider par les couleurs et la méthode Margarethe Hauschka pour aller rencontrer une émotion et la libérer.

Le point de départ sera une émotion ou une situation à faire évoluer.

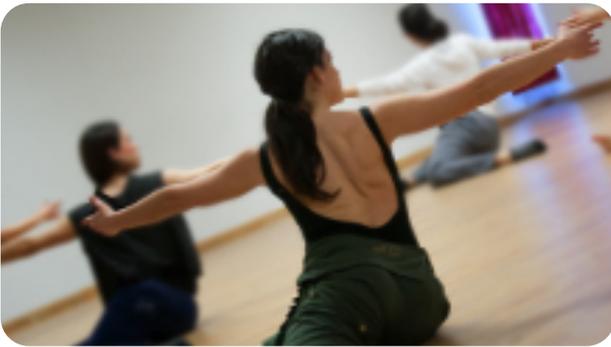
Matériel fourni, aucun pré-requis

8 places

25 € par date

## STAGES : DANSE

©droits réservés



### Barre à terre

Contrescarpe - Alice Maurissanne

Contact : 06 25 17 50 61

[alice.maurissanne@gmail.com](mailto:alice.maurissanne@gmail.com)

**Mar. 09, mer. 10, jeu. 11, ven. 12 juillet**

**12h15-13h45**

Dès 16 ans

Ce stage propose un travail au sol et en musique pour un renforcement de la musculature profonde et des étirements actifs et passifs. Mémoire, centrage, en-dehors, "auto-grandissement", accords respiratoires et bonne humeur seront de la partie !

Niveau intermédiaire

15 places

12 € par séance



## Gym douce

Association AROC - Marie Josée Higadère

Contact : 06 70 14 93 73

**Mar. 02 juillet > 13h30-15h30**

**Jeu. 04 juillet > 9h-11h**

Séniors

Dans une ambiance bienveillante et par des mouvements adaptés, vous renforcerez vos muscles, mobiliserez vos articulations afin d'améliorer votre équilibre et gagner en autonomie. Les cours sont mixtes.

Apporter une bouteille d'eau ainsi qu'une serviette. Prévoir une tenue confortable

10 places

6 € par séance

## Pilates

Toulouse Sport Santé - Benjamin Ravalin

Contact : 06 66 30 91 83

**Mar. 02, 09, 16, 23 juillet > 10h-11h**

**Ven. 05, 12, 19, 26 juillet > 10h-11h**

Adultes

Le Pilates est une gym douce basée sur le ré-équilibrage postural, associant des étirements sur les zones de tension (cervicales, épaules, lombaires...) et du renforcement musculaire sur les zones relâchées (abdos, fessiers, dorsales...), l'ensemble avec une respiration lente et contrôlée.

Plus d'informations par téléphone.

Apporter un tapis de gym.

20 places

50€ tous les mardis **ou** tous les vendredis

100€ tous les mardis **et** tous les vendredis



Taichindo ©J.P. Audebert

## Stage d'initiation du grand public à la discipline du Taichindo

Fédération Française de Taichindo - J.P.

Audebert & J. Oudot

Contact : 06 79 37 31 48 / 07 69 19 50 43

**Jeu. 04 ; 11 ; 18 ; 25 juillet**

**14h-17h**

Adultes

La section Taichindo propose pendant le mois de juillet une initiation gratuite à la pratique du Taichindo.

Elle est ouverte à tout public de 18 ans et plus, et portera sur une demi-journée avec une fréquence hebdomadaire.

Ces ateliers sont assurés par des animateurs agréés par la FFT.

Initiation gratuite, aucun pré-requis.

15 places





Méthode Feldenkrais™ ©T. Wennink

## Méthode Feldenkrais™

Movement Refinery - Sharon Munro

Contact : 06 43 25 01 27

[info@movement-refinery.com](mailto:info@movement-refinery.com)

[www.movement-refinery.com](http://www.movement-refinery.com)

**Lun. 15 ; Mer. 17 juillet**

**10h-12h**

Adultes

La méthode Feldenkrais™ propose un moyen doux et agréable de vous défaire des tensions et raideurs. L'exploration de mouvements petits et lents libère les articulations et augmente le niveau de confort corporel, contribuant ainsi à un profond sentiment de bien-être.

10 places  
20 € par séance

## Atelier Système Sound Sleep™ Initiation

Movement Refinery - Kai Schaper

Contact : 06 43 25 01 27

[info@movement-refinery.com](mailto:info@movement-refinery.com)

[www.movement-refinery.com](http://www.movement-refinery.com)

**Mar. 16 juillet**

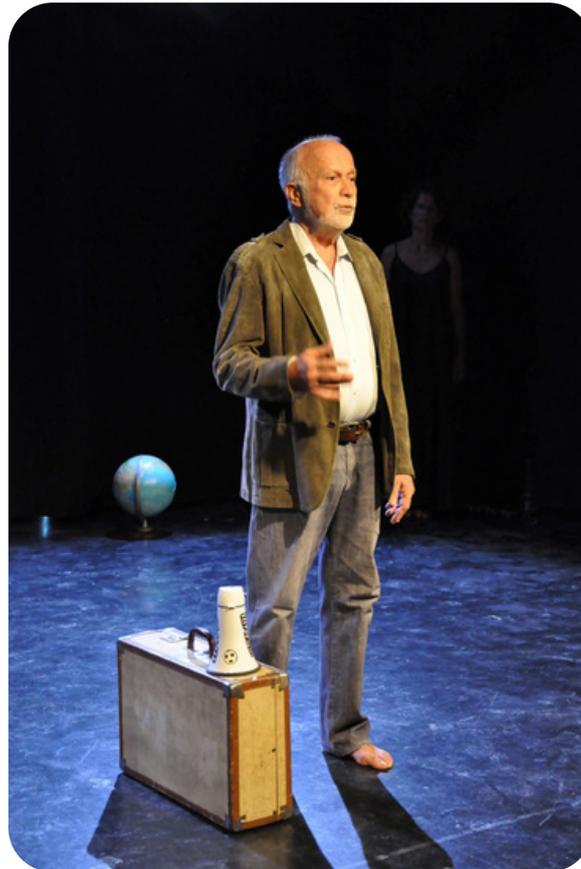
**10h-12h**

Adultes

Apprenez à connaître les facteurs qui vous empêchent de passer une bonne nuit de sommeil. Des exercices simples vous aideront à apaiser votre système nerveux et à vous préparer au repos, à la relaxation et au sommeil.

10 places  
20 €





Oui Bizarre © Frederik Josse

## L'improvisation au théâtre

Oui Bizarre - Isabelle Luccioni

Contact : 06 60 46 45 80

**Mer. 03 ; 11 juillet**

**10h-13h/14h-17h30**

Adultes

Cette journée explore l'improvisation au théâtre. par des exercices d'improvisations d'histoires, de langage parlé, de voix chantée. Ce stage expérimente aussi l'improvisation de mouvements en musiques et à partir de scènes de théâtre.

Objectif : libérer son imaginaire.

Tous niveaux

Prévoir une tenue souple

10 places

35 € par séance

## La lecture à haute voix

Oui Bizarre - Isabelle Luccioni

Contact : 06 60 46 45 80

**Jeu. 11 à Ven. 12 juillet (2 jours)**

**Jeu. 18 à Ven. 19 juillet (2 jours)**

**10h-13h/14h-17h30**

Adultes

Lire à haute voix est un outil formidable pour découvrir le théâtre. Aller vers les autres, s'adresser à l'autre, se confronter au regard des autres, nous découvrirons les techniques pour se faire entendre et s'adresser à un large public. Découverte des textes.

Tous niveaux

Prévoir une tenue souple

10 places

60 € les deux jours

Mandragore ©Nathalie Charrié



## Métamorphoses du vivant

Nathalie Charrié

**Mer. 03 à Ven. 05 juillet (3 jours)**

**10h-12h30/13h15-17h**

Adultes

Stage avec Nathalie Charrié, sculpteur céramiste, autour des métamorphoses du vivant. Réalisation d'un être hybride en terre à partir d'assemblages de formes inspirées de la nature.

Fabrication de moules à partir d'une prise d'empreinte sur le corps, travail du motif, création de pièces en modelage et décors aux engobes.

L'objectif est d'apprendre à développer et enrichir un langage personnel autour des formes du vivant.

13 places

Tarif D x3

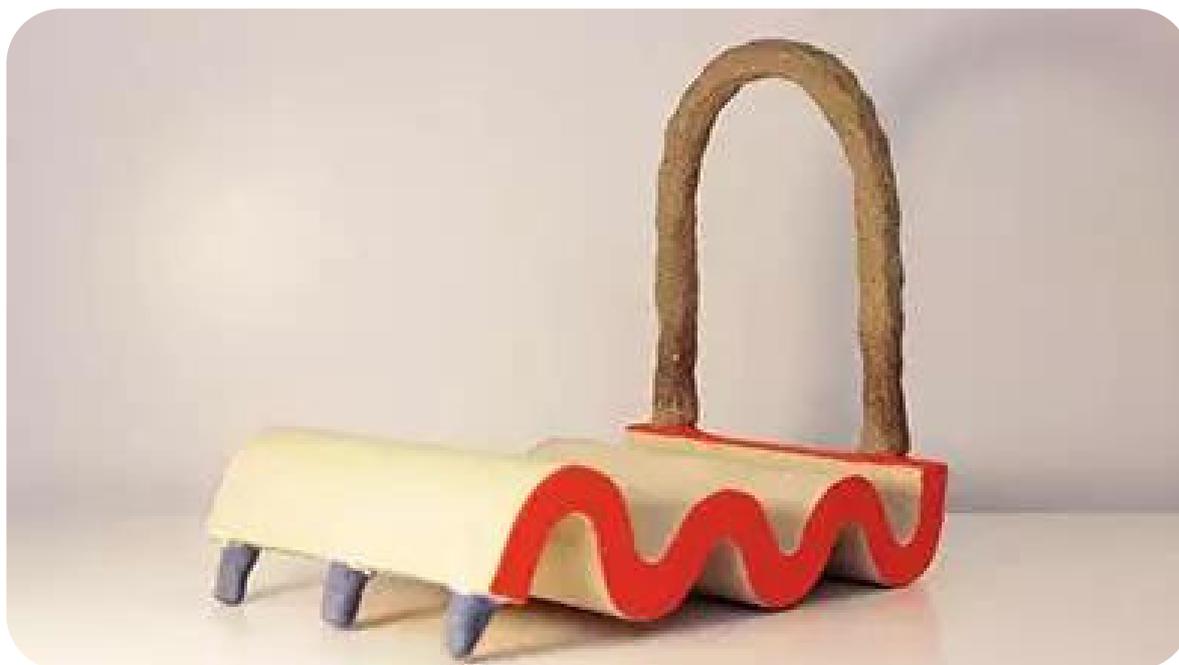


Ce stage a lieu à la

**Maison Giscard**

24 rue Henri de Bornier

31500 Toulouse



Souvenirs ©Quentin Marais

## Masterclass terre : "Souvenirs"

Quentin Marais

**Lun. 08 à Jeu. 11 juillet (4 jours)**

**10h-12h30/13h30-17h**

Adultes

"Religieuse, ornementale ou utilitaire, la céramique remonte à très loin.

Où se trouve la frontière entre ces deux visions du monde ? "

Création des pièces au colombin et à la plaque dans un esprit de cabinet de curiosités.

La liste du matériel sera fournie à l'inscription.

Niveau confirmé.

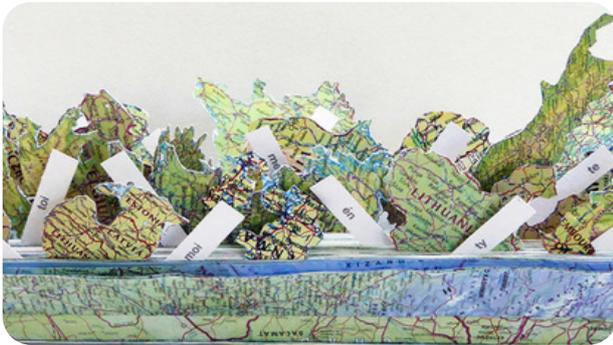
12 places

Tarif D x4



Ce stage à lieu à  
**l'Île Verte du Ramier**  
16 chemin de la Loge  
31400 Toulouse

You, Me, Toi, Moi ©Anne Rook



©droits réservés



### Sur la route - découverte de livres sur la thématique de la route

RDV au Centre culturel Bellegarde

**Mer. 03 juillet**

**14h**

Tout public



En écho avec l'exposition "Via Picta - Routes, signes, territoire" du Centre culturel Bellegarde, cette excursion culturelle nous mène sur la route des livres d'artistes, des livres jeunesse et des livres objets à la Bibliothèque d'Étude et du Patrimoine de Toulouse.

15 places

Gratuit

### Visite Toulouse : La Chapelle des Carmélites,

avec l'Office de Tourisme

RDV au Centre culturel Bellegarde

**Mer. 10 juillet**

**14h**

Tout public

Avec un guide de l'Office de Tourisme, découvrez la "Chapelle Sixtine" de Toulouse. Passez le porche et traversez la petite cour pour entrer dans ce joyau d'architecture baroque.

20 places

Tarif B

## INFOS PRATIQUES STAGES

---

### Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 3 juin



Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le téléservice mis à votre disposition sur [montoulouse.fr](http://montoulouse.fr). En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en prenant rendez-vous directement à partir du téléservice,
- en téléphonant à l'un des agents d'accueil dans les Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse suivante : [inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr](mailto:inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr).

L'inscription vaut pour l'ensemble du stage.

Seules les demandes de remboursement pour des raisons médicales avec un certificat à l'appui pourront être prises en compte.

Les tarifs et règles de remboursement sont consultables [en ligne](#).



Les stages associatifs sont identifiés par ce logo. La réservation et le paiement se font directement auprès de l'association (les modalités d'inscription sont précisées sur chaque proposition).

## INFOS PRATIQUES EXCURSIONS

---

### Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 3 juin

Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le télé-service mis à votre disposition.

En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en prenant rendez-vous directement à partir du téléservice,
  - en téléphonant à l'un des agents d'accueil dans les Centres culturels,
  - en écrivant à l'adresse suivante : [inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr](mailto:inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr)
- 
- La clôture des inscriptions se fait la veille de chaque excursion à 12h.
  - Certaines excursions nécessitent de prévoir un pique-nique ou des tenues adaptées.
  - Les mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents.

# TARIFS

## Une nouvelle tarification solidaire en 2024 :

Une facturation plus juste de vos services, un pouvoir d'achat protégé !

Les tarifs des activités sont désormais adaptés aux revenus de chacun grâce à la prise en compte du Revenu Fiscal de Référence. Cette nouvelle tarification tient compte de la situation financière de l'usager : Les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

## STAGES

	TARIF A PAR 1/2 JOURNEE	TARIF B PAR JOURNEE	TARIF C PAR 1/2 JOURNEE	TARIF D PAR JOURNEE
TOULOUSE	2,70 € à 6 €	5,40 € à 12 €	4,60 € à 10,20 €	9,20 € à 20,40 €
HORS TOULOUSE	9 €	18 €	15 €	30 €

## EXCURSIONS

	TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D
TOULOUSE	1,80€ à 4€	3,40€ à 7,50€	4,50€ à 10,00€	7,00€ à 15,50€
HORS TOULOUSE	6,00€	11,50€	15,00€	23,00€

N.B. : Pour les moins de 6 ans une autorisation du responsable légal est obligatoire.

(\*) Référence Recueil des tarifs des services publics de la Mairie de Toulouse, décembre 2023.

Tarif A : sans prestation complémentaire | 50 km max. aller-retour / Tarif B : avec prestation complémentaire | 50 km max. aller-retour

Tarif C : sans prestation complémentaire | + 50 km max. aller-retour / Tarif D : avec prestation complémentaire | + 50 km max. aller-retour

Les conditions de remboursement sont disponibles auprès des Centres culturels.

## Que dois-je faire ?

Une seule chose : mettre à jour votre Dossier Unique Interactif (DUI) en renseignant votre Revenu Fiscal de Référence qui se trouve sur la première page de votre dernier avis d'impôt sur le revenu. Ce document est disponible dans votre espace Particuliers sur [impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr).

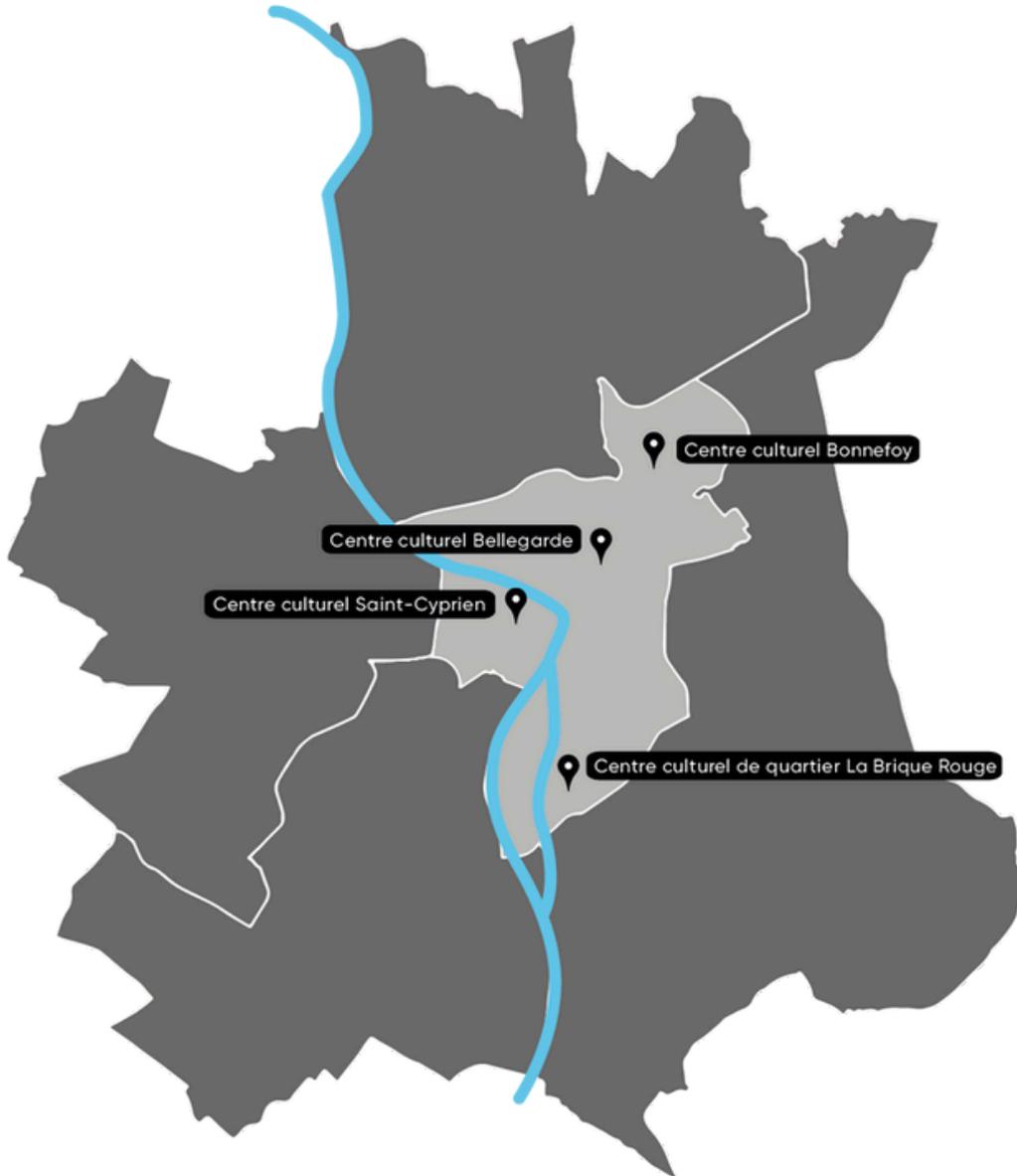
A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr).



<http://metropole.toulouse.fr>



[Centres culturels de Toulouse](#)



## | CENTRE CULTUREL BELLEGARDE

17 rue Bellegarde

31000 Toulouse

Tél : 05 62 27 44 88

Métro : ligne B - station Jeanne d'Arc

Bus : lignes L1, 15, 23, 39, 45, 70, navette Bonnefoy

Renseignements :

[accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr)